Cuvîntul specialistului

Solicitările mari la antrenament = cheia performanțelor înalte!

Recent s-a desfășurat la Berlin consfătuirea internațională a antrenorilor și medicilor specialiști în problemele alergărilor de semifond și fond. La lucrări au luat parte specialiști din 8 țări. România a fost reprezentată de antrenorii **Gh. Rugină, M. Tintorescu, dr. Ion Wiesenmayer** și semnatarul acestor rînduri.

În cadrul acestei consfătuiri au fost prezentate 5 referate metodice, 4 referate medicale și s-au purtat discuții despre unele probleme privind pregătirea alergătorilor de semifond și fond, concretizîndu-se următoarele idei de bază :

● **Rezistența specială — cînd și cu ce metode și mijloace de antrenament poate fi dezvoltată în decursul unui an de pregătire.** — S-a stabilit ca aceasta să se facă după perioada pregătitoare, în a doua jumătate a anului, menținîndu-se doar un volum mic de lucru pentru rezistența generală. Această planificare este folosită cu rezultate foarte bune de alergătorii australieni și neo-zeelandezi.

● **Trecerea de la antrenamentul cu accent pe rezistența generală la cel în care accentul cade pe pregătirea specială.** — Această trecere se face în mod treptat, din a doua jumătate a perioadei pregătitoare. Cu cît rezistența generală este mai ridicată, cu atît cea specială va fi realizată mai ușor.

● **Rolul rezistenței generale în antrenamentul alergătorilor, în perioada competițională.** — În perioada competițională rolul său este mai redus. Uneori are însă și un volum mai ridicat, atunci cînd, după o perioadă încărcată de concursuri, joacă rolul de odihnă activă. În același timp ea asigură dezvoltarea, pe mai departe, a rezistenței speciale.

● **Raportul dintre solicitare și refacere.** — Cocluziile la care s-a ajuns arată că mărirea volumului și a intensității trebuie să se facă în mod progresiv de la un an la altul, asigurîndu-se alternanța de efort în cadrul microciclurilor din cadrul planului anual. Varietatea de mijloace și volumul solicitării determină intensitatea lucrului de la o etapă la alta.

● **Modificările calitative intervenite în antrenamentul alergătorilor în cursul sezonului 1964.** — Concluzia unanimă, pe baza planurilor prezentate, a antrenamentelor celor mai buni semifondiști și fondiști din lume, este aceea a necesității creșterii solicitării totale, ca volum și intensitate a lucrului.

Toate acestea trebuie făcute sub semnul unei strînse colaborări între antrenor și medic. Altfel, dozarea și individualizarea antrenamentului nici nu poate fi realizat în mod practic, cu rezultatele scontate.

În momentul de față antrenorii din întreaga lume folosesc în mod obișnuit metoda solicitării de durată și pe cea a alergării cu intervale. Congresul mondial al antrenorilor (Duisburg — 1964) a lămurit în parte asupra avantajelor și dezavantajelor celor două metode.

Utilizarea alergării cu intervale duce la o adaptare cardiovasculară rapidă și intensivă, care este însă labilă și de scurtă durată. În cealaltă metodă fenomenele de adaptare au loc mai încet. În schimb, ele sînt mai cuprinzătoare și mai constante și, în plus, stimulează economia mișcărilor și-l pregătește din punct de vedere psihic pe atlet pentru concurs. În orice caz, un fapt cert : **rezistența generală poate fi dusă la un nivel înalt prin ambele metode, căci ele nu se exclud ci, dimpotrivă, se completează.**

Cei mai buni alergători din lume aplică astăzi ambele metode. Cînd este vorba de dezvoltarea rezistenței generale, este evident, metoda alergării de durată este cea preferată. Rezultatele cercetărilor antrenorului neo-zeelandez Lydiard ne arată că o activitate optimală a organismului unui alergător nu este posibilă decît atunci cînd capacitatea de lucru a sistemului cardiovascular este serios lărgită, iar aparatul muscular-ligamentar este pregătit pentru solicitările cele mai înalte.

Un semifondist se deosebește astăzi de un fondist nu numai prin viteza, de bază, mai bună de la 100 m la 400 m ci și printr-o rezistență mai mare în regim de viteză. Altfel, antrenamentul unui semifondist trebuie să se apropie de cel al fondistului, mai ales în perioada pregătitoare, cînd se face transformarea vitezei de bază în rezistență specifică.

În ceea ce-i privește pe alergătorii noștri de la aceste specialități, trebuie să arătăm că rezultatele lor sînt numai în parte mulțumitoare, datorită următoarelor cauze : 1. Antrenorii n-au dezvoltat, în mod consecvent sistemul de pregătire, pe baza celei mai avansate metodici de antrenament. De aceea ei nici nu au rupt total cu concepțiile vechi, depășite ; 2. Au fost preluate în mod necritic unele componente ale sistemelor de antrenament ale unor specialiști străini. Introducerea lor în sistemul nostru de pregătire s-a făcut fără o analiză serioasă, la nivelul colegiului central de antrenori ; 3. Există încă concepția că metoda solicitărilor mari nu este cea mai potrivită. Dimpotrivă trebuie solicitări mari în antrenamentul de bază și cel pregătitor. 4. Selecția și stimularea tineretului, a juniorilor pentru o pregătire judicioasă. 5. Se lucrează prea puțin pentru dezvoltarea sprintului final.

Numai muncind cu toată hotărîrea și aplicînd în mod creator metodele de pregătire cele mai avansate putem spera că, în scurtă vreme, nivelul performanțelor alergătorilor noștri va putea atinge o valoare internațională. Altfel, cu jumătăți de măsură nu se va putea realiza mare lucru.

prof. VICTOR FIREA
secretar general al F.R.A.

Coltul turistic

ITINERAR ÎN MASIVUL HĂGHIMAȘ

Stațiunea climaterică Lacul Roșu a devenit, o dată cu noua rețea de marcaje, un important punct de plecare pe traseele turistice din masivul Hăghimaș.

Cincisprezece drumuri marcate pornesc din stațiune în diferite direcții, conducînd drumeții prin locuri ușor accesibile, unde peisajul foarte variat și sălbatec le stîrnește admirația.

O ascensiune ușoară, care poate fi făcută în perioada concediului de odihnă, este și aceea a vîrfului Ucigașului — 1385 m altitudine. Diferența de nivel mică (400 m) ce trebuie urcată și panta ușor înclinată, întrunesc condițiile cerute pentru o plimbare între masa de dimineață și cea de prînz.

Ascensiunea începe din centrul stațiunii. Are marcajul inițial bandă galbenă și ne conduce pe vechiul drum al Surducului pînă în Șaua Varașcăului (cca 600 m distanță de centrul stațiunii). Din acest punct, unde întîlnim, venind din stînga, un marcaj cu triunghi roșu, ne înapoiem pe drumul nostru 20—25 m pînă în dreptul unui bloc de calcar, de unde, urcăm către stînga prin rariști, după ce mai întîi am depășit un gard. Călăuziți de lățașul unui drum de munte, înaintăm prin aceste locuri și după 100 m identificăm pe molizi vechiul marcaj cu triunghi roșu care ne conduce în poiana din Dosul Ghilcoșului, pășune întinsă ce se revarsă pe ambele versante ale muntelui. De aci marcajele, așezate pe stînci, ne vor conduce jumătate către dreapta, urcînd către Vf. Ucigașului (semnele urmează marginea de jos a poienii). Partea finală a drumului se desfășoară pe linia de creastă către dreapta și se sfîrșește pe Vf. Ucigașului. Deși creasta este ușor accidentată, recomandăm să se facă acest efort pentru a se admira peisajul înconjurător, care se succede în zeci de planuri pînă la mari depărtări.

De pe Vf. Ucigașului apare, ca din nici un alt loc, nenumăratele frumuseți turistice și alpine, grupate în jurul stațiunii Lacul Roșu Jos, în vale, stațiunea cu vilele ascunse prin desișul arborilor, lacul cu apele împunse de cioturile arborilor omoriți prin inundare o dată cu apariția lacului (vara anului 1837), eșarfa sinuoasă a șoselei, toate par o machetă în care detaliile sînt atît de minuscule și delicate, încît ai senzația că acolo este o țară a piticilor din povești. Peste creste și văi ochiul hoinărește fără opreliști și într-un tîrziu descoperă către nord munții Ceahlău, cetate de argint a Moldovei, care se înalță măreț și grav dintre arșițe și obcine.

Coborîrea se face pe același itinerar, ea completînd buchetul de surprize și frumuseți, trăite și văzute în această mică ascensiune, care nu durează mai mult de 3—3½ ore, dar care va rămîne o amintire plăcută

EMILIAN CRISTEA
maestru al sportului

N-a fost ușor drumul spre Vîrful Ucigașului dar, odată ajunși aci, panorama ce se desfășoară în fața ochilor uimiți de frumusețe răsplătește cu prisosință toate eforturile.

ȘTIRI

DRUMEȚIND PE MELEAGURI VÎLCENE

A intrat în tradiție ca în fiecare an asociația sportivă Luceafărul Bălcești, raionul Rm. Vîlcea, să organizeze excursii pentru cunoașterea frumuseților raionului și ale altor regiuni. Cu puțin timp în urmă, 46 de membri UCFS au vizitat orașele Rm. Vîlcea, Călimănești și centrul muncitoresc Brezoi.

Costea Marinoiu,
coresp.

CONCURS DE ORIENTARE TURISTICĂ

De curînd, consiliul asociației soprtive Știința, de la școala medie din Călărași, a organizat un concurs de orientare turistică la Ostrov, regiunea Dobrogea. La start s-au prezentat 15 echipe de băieți și 10 echipe de fete. Iată clasamentul : 1. Rotaru Ilie, Nicolae Alexandru ; 2. Constantin Dan, Bobîrniche Enciu ; 3. Petre Gheorghe, Farmache Constantin — la băieți ; 1. Ast Voica, Elena Bogdan ; 2. Corina Nicu, Didina Herciog; 3. Marcela Georgescu, Viorica Bălănescu — la fete.

Achim Ioniță, coresp.

PENTRU PERFORMANȚE LA NIVEL MONDIAL!

(Urmare din pag. 1)

În 1965 o serie de rezultate bune, cum ar fi obținerea a 11 medalii la Jocurile Olimpice de la Tokio, cucerirea „Cupei campionilor europeni la rugbi" (Grivița Roșie), tenis de masă (Voința), handbal fete (Rapid) și handbal băieți (Dinamo). Mihaela Peneș și Gheorghe Costache sînt campioni europeni la juniori la sulițâ și ciocan. De asemenea, meritâ a fi subliniate cele 175 recorduri republicane și cîștigarea a 438 de titluri de campioni ai țării.

Cu toate acestea, din dezbaterile conferinței a reieșit că față de posibilitățile existente, de evoluția performanțelor pe plan mondial, rezultatele sportivilor fruntași bucureșteni sînt departe de a satisface. Deși în Capitală sînt 180 000 de elevi, 43.000 de studenți, cluburi puternice (Dinamo, Steaua, Rapid, Progresul, Metalul, Știința, C.S.S.), baze sportive complexe (23 August, Republicii, Dinamo, Tineretului, Giulești, Progresul), numeroase cadre de specialitate cu calificare superioară, totuși activitatea de performanță la o serie de ramuri sportive bate pasul pe loc. De pildă, la gimnastică, natație, haltere, lupte libere, canotaj, tir, baschet, fotbal, volei, majoritatea probelor din atletism, performanțele sînt cu mult rămase în urmă față de ritmul în care se dezvoltă sportul pe plan internațional și, uneori, chiar pe plan republican. Bunăoară, la atletism se duce o slabă muncă de instruire în cluburi și asociații, nu s-a format încă o bază largă în rîndul tineretului, lucru ce se oglindește în numărul redus de secții (45, dintre care doar 10 de performanță). Această situație se datorește activității necorespunzătoare a sportivilor și antrenorilor din secțiile cluburilor Rapid, Știința, Progresul, Steaua și Dinamo. Nesatisfăcătoare sînt și rezultatele obținute de gimnaștii bucureșteni, deși în Capitală există secții puternice cum sînt cele de la Dinamo, Steaua și Știința. La lupte libere și haltere sportivii clubului Steaua dețin, într-adevăr, supremația în Capitală. Dar ce valoare internațională au performanțele lor, care sînt cu mult sub nivelul celor internaționale ? La haltere, de pildă, în anul olimpic 1964 s-a înregistrat pe plan mondial, la categoria 60 kg, un salt valoric cifrat la 22,5 kg la locul I și la 47,5 kg la locul VI, în timp ce sportivul nostru Fiți Balaș nu a realizat decît un plus de 5 kg ! Acest exemplu dovedește necunoașterea evoluției unor performanțe pe plan mondial, folosirea unor metode învechite și depășite de antrenament, ca și slaba muncă educativă desfășurată cu Fiți Balaș, element indisciplinat și îngîmfat.

Natația bucureșteană se zbate într-o totală mediocritate, cei 30 de antrenori salariați orientîndu-se de prea multă vreme, chipurile, spre munca de perspectivă cu copiii și juniorii. Acesta este un paravan pentru justificarea atitudinii lipsite de răspundere și uneori și de competență a antrenorilor. Cum s-ar putea justifica altfel faptul că la „Cursa speranțelor" de anul trecut secțiile cluburilor Dinamo, Steaua, Rapid au fost întrecute de S.S.E. Reșița, unde lucrează un singur antrenor ? Aspecte asemănătoare sînt de semnalat și la secțiile de sărituri în apă ale cluburilor Progresul, Rapid și C.S.S.

Explicația acestor stări de lucruri constă în slaba muncă de selecție, în metodele învechite de muncă ale majorității antrenorilor și sectoarelor tehnice de la consiliul orășenesc UCFS, cluburi și asociații. Sînt încă secții de performanță (Olimpia — volei băieți și fete. Voința — volei fete, Progresul — fotbal și volei fete, Știința — polo, Țesătoriile reunite — baschet fete, Rapid — sărituri în apă) unde activează multe elemente lipsite de perspectivă, cu care se irosește timp, energie și materiale. Urmare a fost că în unele cazuri echipele respective au retrogradat, sau s-au clasat pe locuri codașe. N-ar fi mai firesc să se pună accent pe munca de instruire cu copiii și juniorii ?

★

Din discuțiile participanților a reieșit că activitatea sportivă din Capitală poate fi substanțial îmbunătățită. Pentru aceasta este însă nevoie de o muncă metodică, perseverentă, dusă cu tot simțul de răspundere, o folosire mai judicioasă a mijloacelor existente. Este necesar, totodată, ca antrenorii, tehnicienii, profesorii de educație fizică să-și aducă o contribuție mai eficientă la ridicarea nivelului performanțelor sportivilor bucureșteni.

În încheierea lucrărilor a luat cuvîntul tovarășul AUREL DUMA, președintele Consiliului General al UCFS, care a subliniat realizările obținute de organizațiile sportive din Capitală, atît în direcția îmbunătățirii activității sportive de masă, cît și pe linia ridicării continue a nivelului performanțelor. Semnificativ în acest sens este faptul că asociațiile și cluburile sportive din orașul București au adus o contribuție deosebită în realizarea multora din succesele înscrise în bilanțul mișcării noastre sportive.

În continuare, vorbitorul a arătat că această situație poate fi considerată numai în parte mulțumitoare, deoarece progresul realizat nu se încadrează în ritmul general de dezvoltare a sportului de performanță pe plan mondial, astfel că, practic, se lărgește fenomenul rămînerii în urmă la multe din ramurile sportive. Analizînd din acest punct de vedere stadiul de dezvoltare a sportului de performanță din țara noastră, plenara Consiliului General al UCFS din ianuarie a stabilit, ca o concluzie principală că față de posibilitățile existente, față de experiența acumulată și, mai ales, față de evoluția performanțelor în lume, rezultatele pe care le obțin sportivii noștri la unele discipline sînt nesatisfăcătoare. Plecînd de la această concluzie și, îndeosebi, ținînd seama de faptul că marea majoritate a activității sportive de performanță din țara noastră se desfășoară în Capitală, unde se găsesc cele mai puternice secții și unde muncesc unii dintre cei mai calificați antrenori, este necesar ca nivelul activității sportive de performanță să se ridice tot mai sus, iar roadele culese să fie tot mai bogate, pe măsura calității sportivilor și antrenorilor bucureșteni.

După aceea, tovarășul Aurel Duma a insistat asupra cauzelor care contribuie cel mai mult la rămînerea în urmă a rezultatelor sportivilor noștri fruntași. Pe această linie s-a scos în evidență faptul că **nu toate organele și organizațiile UCFS au situat în centrul preocupărilor lor îmbunătățirea continuă a activității sportive de performanță. Din această cauză munca ce se desfășoară în cadrul secțiilor fruntașe ale cluburilor și asociațiilor sportive a fost lipsită de o îndrumare și un control sistematic, fapt care a permis ca în activitatea acestora să apară și — ceea ce este mai grav — să se mențină o serie de deficiențe.** Pe această linie, vorbitorul a subliniat că rezultatele slabe care se înregistrează încă într-o serie de discipline sportive au ca principală cauză calitatea necorespunzătoare a procesului de instruire și educație. Mulți antrenori și-au căpătat o specialitate din a analiza activitatea secțiilor de pregătirea cărora răspund numai în funcție de nivelul întrecerilor locale sau republicane, prin numărarea titlurilor de campioni sau a victoriilor în competițiile interne. O asemenea „metodă" nu va duce niciodată la îmbunătățirea muncii, la ridicarea nivelului rezultatelor pînă la media celor mai bune performanțe obținute pe plan mondial. În astfel de condiții — cînd criteriul de apreciere este stabilit nu după evoluția pe plan mondial a rezultatelor — este firesc ca în multe din secțiile fruntașe ale cluburilor și asociațiilor sportive bucureștene folosirea celor mai științifice metode de antrenament să nu caracterizeze munca antrenorilor sau tehnicienilor. **Avînd perspective atît de limitate, durata, intensitatea precum și varietatea mijloacelor folosite la antrenament sînt departe de cerințele actuale și nu pot contribui la realizarea saltului calitativ pe care îl așteptăm.**

Tot din această cauză se constată și multe lipsuri în direcția muncii de selecționare și promovare a elementelor tinere. Există în Capitală multe secții de performanță unde, în goană după rezultate nesemnificative, sînt menținuți sportivi cu perspective de dezvoltare limitate. Un fenomen caracteristic din acest punct de vedere multora din cluburile și asociațiile sportive bucureștene îl constituie și faptul că atunci cînd se impune totuși împrospătarea unor secții, această acțiune nu se face prin promovarea unor elemente descoperite și crescute în cadrul clubului sau asociației respective, ci prin aducerea unor sportivi gata pregătiți. **Cu atît mai grav este acest lucru cu cît orașul București dispune de o mare masă de tineri, din rîndurile cărora pot fi ridicate multe elemente valoroase, necesare sportului de performanță.** Dar, cum poate fi realizat un asemenea lucru atunci cînd sînt neglijate competițiile de masă și în special cele școlare sau universitare, cînd această inepuizabilă rezervă de cadre, care cuprinde tineretul la vîrsta cea mai propice formării și perfecționării deprinderilor specifice diferitelor ramuri de sport, nu își aduce decît în mică măsură contribuția la dezvoltarea continuă a bazei de masă a sportului de performanță ?

În concluzie, tovarășul Aurel Duma a vorbit despre sarcinile care stau în viitor în fața organelor și organizațiilor UCFS din Capitală pe linia îmbunătățirii permanente a activității sportive. După ce a prezentat o serie de obiective importante la realizarea cărora sînt datori să-și aducă contribuția toți activiștii sportivi din Capitală, vorbitorul a arătat care sînt cele mai actuale sarcini ale acestei etape, printre care **dezvoltarea activității sportive de masă, împrospătarea secțiilor de performanță cu elemente tinere și talentate, prin organizarea unor întreceri permanente de selecție, dezvoltarea și îmbunătățirea activității în ramurile de sport olimpice și în special la atletism, natație, haltere, lupte, box, ridicarea nivelului calitativ al procesului de instruire și îmbunătățirea muncii de educație, asupra cărora trebuie să se îndrepte în mod special preocupările tuturor organelor și organizațiilor UCFS din Capitală, ca și din întreaga țară.**

Vești de la corespondenți

La Odorhei a avut loc recent un reușit concurs de gimnastică, la care au participat peste 1 300 de elevi din școlile generale din oraș. Pe lîngă numeroasele exerciții de gimnastică, elevii au înscris pe gazonul stadionului, în aplauzele celor prezenți, inițialele : „P.M.R. IV" După concurs a avut loc o mare serbare sportivă de gimnastică.

B. și I. Bartha

Asociația sportivă Progresul din Tg. Neamț a început activitatea din acest an cu o serie de succese remarcabile care depășesc numai după 5 luni succesele realizate în tot cursul anului trecut. De pildă cotizația UCFS a fost achitată de cei 450 de membri într-un procent ce depășește pe acela realizat în întregul an 1964. D. Creangă (U.R.C.C.), Varvara Feștilă (Cooperativa „Vasile Roaită") și Veronica Ganea s-au evidențiat în mod deosebit pentru munca lor în strîngerea cotizațiilor.

N. Karnaziu